№ 4 Rocznik 6. Kwiecień 1931 r. Opłata poczt. uiszcz. rycz.

OREDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higieny i ochronie zdrowia.



Muchy roznoszą zarazki.

Cena numeru 50 gr.

ROK VI KWIECIEŃ 1931 r. Nr. 4.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze — Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6, tel. 892-09.

Dr. ZYGMUNT RAKOWSKI (Łódź)

Dyfteryt gardła i krup

Dyfteryt należy do chorób ostrych, zakaźnych. Charakteryzuje go obecność laseczników Löffler'a, oraz formowanie się fałszywej błony na zlekka owrzodzonej śluzówce. Dyfteryt udziela się pośrednio lub bezpośrednio; umiejscawia się przeważnie w górnych drogach oddechowych.

Choroba ta znana jest wszystkim rasom i całemu światu. Żaden klimat, żadna pora roku, żaden kraj i żadna rasa nie może uchronić od jego niszczącego działania. Latem, w umiarkowanej i północnej strefie przypadki dyfterytu są rzadsze. Tłomaczy to się częstszem przebywaniem na powietrzu, oraz ferjami szkolnemi, t. j. większem odseparowaniem się ludzi od siebie. Natomiast jak to wykazują dane statystyczne, choroba ta występuje częściej w źle wentylowanych klasach szkolnych i u ludzi biednych, żyjących przeważnie w złych warunkach sanitarnych.

Słońce i świeże powietrze są siostrami miłosierdzia, mogącemi się przyczynić do zapobiegania i poprawy tego stanu chorobowego. Zaobserwowano, iż u chorych w szpitalu, którzy po wyzdrowieniu zostali przeniesieni do sal słonecznych, komplikacje występują rzadziej niż u tych, których przeniesiono do sal mniej słonecznych.

Dzielnice wielkich miast, przeważnie bardzo zaludnione i źle wentylowane, gdzie ludzie są w ścisłym kontakcie, a pokoje mieszkalne mało słoneczne, sprzyjają rozwojowi i rozszerzaniu się tej choroby. Śmietniki, wyziewy gazów trujących, kloaki są często nosicielami przeróżnych zarazków.

Obecność gazów trujących, wywołując

stan mniejszego oporu dróg oddechowych, dają pole do niszczącego działania lasecznikom dyfterytowym.

Warunki cielesne danego osobnika mają duże znaczenie dla działania na niego tych zarazków. „Habitus skrofuliczny", zmniejszając siłę oporu komórek cielesnych, stwarza warunki, sprzyjające przedostaniu się zarazków chorobowych do organizmu. Zranienie lub schorzenie powierzchni śluzówki górnych dróg oddechowych, powiększone i chore migdałki, rozszerzone gruczołki chłonne i różne stany kataralne nosa i dróg oddechowych, faworyzują rozwojowi procesu dyfterytowego.

Choroba ta atakuje tak samo biednego jaki bogatego, z tą różnicą, iż odpowiednie warunki sanitarne, w których znajdują się ludzie bogaci, mniej sprzyjają jej rozwojowi.

Czynnikiem decydującym w powyższym stanie chorobowym jest wiek. Dzieci do roku nie zapadają prawie na dyfteryt; gdyż migdałki ich są tak zbudowane, iż nie przyjmują zarazków dyfterytowych. Największa ilość przypadków dyfterytowych przypada na okres między 2 — 7 rokiem życia. Potem skłonność do dyfterytu zmniejsza się stopniowo, a po 40 latach jest już bardzo mała.

Bezpośrednie zarażenie się jednej osoby od drugiej jest wywołane oddychaniem powietrzem, otaczającem chorego, wdychaniem jego oddechu, lub przedostaniem się śluzu czy też plwocin, do ust i nosa, przy kasłaniu, pluciu, lub smarkaniu pacjenta. Całowanie się jest również sposobem przenoszenia zarazków, w przypadku, gdy w rodzinie jest dyfteryt; toteż członkowie rodziny powinni unikać tego, podczas całego okresu trwania choroby, gdyż można być nosicielem zarazków nic o tem nie wiedząc. Nie ulega wątpliwości, iż tym rozsadnikom mamy do zawdzięczenia wiele przypadków dyfterytu.

Pośredni sposób rozpowszechniania dyfterytu nie jest tak dokładnie określony jak — bezpośredni, Znanem jest, iż rozsadnikami tych laseczników mogą być zwierzęta domowe, jak: psy, koty, króliki i t. p., które bezpośrednio zarażone przez źródła choroby, mogą dalej przenosić przyswojone laseczniki do osób oddalonych od źródła prawdziwego. Zarazki mogą być również roznoszone przez ręczniki, pościel, książki, dywany, ubrania i wszelkie inne przedmioty, znajdujące się w atmosferze, w której przebywał chory na defteryt. Potrawy, (a zwłaszcza mleko,) także mogą być źródłem infekcji. To samo można powiedzieć o rękach i odzieży lekarzy, pielęgniarek lub krewnych.

W niektórych instytucjach społecznych istnieje karygodny zwyczaj oddawania do użytku publiczności jednego tylko wspólnego naczynia do wody. Oczywiście daje to możność rozpowszechniania się zarazków. Zwyczaj ten nie powinien być tolerowany, lecz skorygowany w sposób przyzwoity, odpowiadający wymaganiom sanitarnym.

Dyfteryt może być endemiczny (w jednej tylko dzielnicy lub miejscowości), epidemiczny (ogólne rozpowszechnienie zarazy) lub sporadyczny. Sposób objawiania się zależy w znacznym stopniu od ilości i gęstości zaludnienia. W wielkich miastach, gdzie wielka ilość mieszkańców przypada na stosunko małe obszary, dyfteryt przyjmuje postać epidemji.

Przypływająca fala zarazy zbiera wiele ofiar, poczem okręg ten jest, na pewien nieokreślony czas, wolny od tej plagi.

Natomiast w postaci sporadycznej dyfteryt występuje tam, gdzie znajdował się nosiciel jego zarazków, który pod wpływem zmian pewnych czynników przeszedł ze stanu biernego do—czynnego, wywołując pojedyńczy przypadek zachorowania.

W r. 188 Roux i Yersin opublikowali swe doświadczenia, mające na celu wynalezienie surowicy, działającej zabójczo na zarazki i trucizny dyfterytu. Fakt powyższy wywołał całkowitą rewolucję w metodach leczenia dyfterytu. Gdy chodzi o ustalenie czy błona gardzielcwa jest— dyfterytową, należy ją na noc ściągnąc z gardła zapomocą aseptycznego tamponu, rozetrzeć na szkiełku mikroskopijnem i — przeprowadzić badanie mikroskopijne. Obecność laseczników dyfterytu daje się łatwo stwierdzić, ze względu na ich typowy wygląd. Jeżeli umieścić posiew tych laseczników w surowicy na przeciąg 24-ch godzin (przy temperaturze 37°C), w specjalnie do tego przygotowanych aparatach, daje się jeszcze stwierdzić obecność laseczników, których uprzednie badanie mikroskopijne nie wykazało.

Fałszywe błony śluzowe mogą się umiej-

scawiać na śluzówce nosa, gardzieli, migdałków, podniebienia, krtani, tchawicy i w uchu.

W niektórych, bardzo zaawansowanych stadjach dyfterytu, kolor błony śluzowej zmienia się jak w kalejdoskopie. Na początku jest ona przeważnie żółta, biała lub żółtawa, później zaś staje się mocno żółta, lub ciemno-bronzowa. Jeżeli zaś występuje krwawienie w okolicy lub — samej błonie, może ona przybrać kolor czarny.

Dyfteryt rozpoczyna się utratą apetytu, zmęczeniem, obstrukcją, bólem gardła, dolegliwościami przy połykaniu i często — chrypką. Gorączka jest zmienna, zależnie od formy tej choroby, lecz przeważnie wzmaga się ona w miarę rozwijania się procesu infekcji. W gardle występują objawy przypominające na początku anginę zwykłą. Najpierw daje się stwierdzić dość silne zaczerwienienie gardzieli i łuków; na migdałkach pojawiają się naloty pseudobłonowe. Niekiedy w początkowej fazie choroby, jeden tylko migdałek jest zajęty, później dopiero — i drugi ulega schorzeniu. Gruczoły szyjne są opuchnięte, ogólny stan zdrowia przeważne dobry. Jest to postać dyfterytu, przejawiającego się w formie pospolitej i niegroźnej.

Przy anginie dyfterytowej toksycznej formuje się gruba fałszywa błona, bardzo rozprzestrzeniona, szara, żółta, lub ciemno - brunatna. W ślad za tem występują groźne objawy, którym towarzyszy wysoka gorączka. Z objawów powyższych należy wymienić: niepokój, apatję, bredzenie, a niekiedy wymioty.

Opuchnięcie łuków i gardzieli powoduje trudności przy połykaniu. Gruczoły szyjne są również bardzo opuchnięte i twarde. Objawom powyższym towarzyszy niekiedy białkomocz.

Bardzo często dyfteryt występuje w postaci anginy złośliwo-ropnej. W niektórych epidemjach angina taka jest poprzedzana zwykłym ropniem migdałków. — Gorączka jest od samego początku wysoka, tętno prędkie i nierówne, oddech przyspieszony, migdałki i łuki opuchnięte; wymioty są bardzo silne i bardzo groźne. — Ogólne zakażenie lub paraliż serca powoduje, w takich przypadkach, śmierć.

Dyfteryt występuje często w postaci dyfterytu nosa, mogącego być zwiastunem dyfterytu gardła. Może on być pierwotny, lub wtórny.

Niekiedy można zaobserwować owrzodzenie górnej wargi, spowodowane wydzieliną dyfterytową. Dziecko chrapie, dużo sypia, przyjmuje bardzo mało pokarmu (przyczyną tego jest prawie stałe zatkanie nosa); niedrożność jam nosowych powoduje sinicę dziecka podczas ssania piersi. Gruczoły szyjne są opuchnięte i często występują krwawienia z nosa.

Niektóre przypadki dyfterytu nosa mają przebieg dobrotliwy, inne zaś — złośliwy; w tych ostatnich śmierć następuje po upływie kilku dni.

U dzieci starszych choroba ta ma łagodniejszy przebieg; u dzieci skrofulicznych—może przejść w stan chroniczny, trwający całe tygodnie.

Dyfteryt krtani (krup) może być pierwotny, chociaż przeważnie występuje on jako komplikacja dyfterytu nosa lub gardła. Dyfteryt krtani jest chorobą wyjątkowo niebezpieczną. W przebiegu jej dają się rozróżnić 3 okresy:

1. — Okres pierwszych objawów.
2. — „ kurczów i wysiąków.
3. — „ zatrucia.

Krup rozpoczyna się nieraz zwykłą anginą, którą w pewnym momencie komplikuje chrypka i typowy kaszel szczekający. W okresie tym trudno jest niekiedy stwierdzić obecność laseczników Löffler'a.

W następnej fazie rozwoju fałszywa błona rozwija się w szybkiem tempie; po 24-ch godzinach może nastąpić całkowite zwężenie krtani. Kaszel w tym okresie jest suchy, krótki i ochrypły, trwający nieraz około kilku minut. Często występuje sinica; żyły napełniają się krwią, czoło jest spocone, oddychanie głośne, a gdy zwężenie dalej postępuje, wdech jest przedłużony i świszczący. Objawom tym towarzyszy zapadnięcie się dołków nadobojczykowych i stopniowa utrata mowy.

Poczem następuje okres ogólnego zakażenia, który charakteryzuje wzmożenie się powyższych objawów. Oddychanie staje się coraz szybsze i nieregularne; dziecko nagle siada i pada, tracąc przytomność; sinica i zapadnięcie się dołków nadobojczykowych, potęguje się. Ataki duszności są bardzo częste, głowa odrzucona wtył, wszystkie mięśnie usilnie pracują, krtań porusza się wraz z każdym oddechem.— Podczas takich ataków, którym niekiedy towa-

warzyszą konwulsje, następuje śmierć. Przy obecnych metodach leczenia, do tego stanu choroby prawie nigdy nie dochodzi,

Aby zapobiec rozpowszechnianiu się dyfterytu należy przestrzegać niżej podanych przepisów.

1 — Nikt poza lekarzem i jedną osobą, opiekującą się chorym, nie powinien wchodzić do pokoju, w którym znajduje się chory.

2. — Wydzielinę jamy ustnej należy zbierać do zamkniętego, wydezynfekowanego kwasem karbolowym naczynia. Całą pościel i odzież chorego należy również odpowiednio wydezynfekować i nie roznosić jej do innych pokoi.

3 — Pielęgniarka i lekarz po zbadaniu chorego powinni dokładnie umyć ręce płynem dezynfekującym.

4 — Miejsca zabrudzone wydzieliną chorego należy przeczyścić płynem karbolowym.

5 — Wszelkie naczynia przeznaczone dla chorego, należy trzymać w pokoju pacjenta dla jego wyłącznego użytku.

6 —Pokój chorego należy 2—3 razy dziennie wietrzyć i skrapiać wodą, aby usunąć kurz.

7 — Wszystkie niepotrzebne sprzęty, jak, obrazy, dywany, draperje i t. p. należy usunąć z pokoju chorego, z chwilą rozpoznania choroby.

8 — Gdy chory wyzdrowieje, powinien wziąć ciepłą kąpiel, porządnie umyć głowę: włożyć czystą odzież i przenieść się z pokoju, w którym podczas choroby przebywał. Należy również (jeżeli jest to możliwe) odseparować chorego od domowników, do czasu zupełnego zniknięcia zarazków dyfterytowych z gardzieli.

9 — Cały pokój trzeba dokładnie przedezynfekować formaldehydem.

10 — W znacznej mierze do zapobiegania dyfterytowi przyczynia się częste badanie dzieci szkolnych i ich gardzieli.

11 — Z chwilą pojawienia się dyfterytu należy udać się do lekarza, w celu zastosowania zastrzyku przeciwdyfterytowego.

Z powyższego widzimy, iż dyfteryt jest chorobą poważną, której nie należy bagatelizować. Przy pierwszych objawach podejrzanych, powinno się udać do lekarza, który w razie potrzeby zastosuje zastrzyk przeciwdyfterytowy, zapobiegający rozwojowi i rozpowszechnianiu się tej choroby.

Dr. STANISŁAW SZERZENIEWSKI (Aleksandrów Kujawski).

Jak Stach Balcerak wpadł w nieodpowiednie towarzystwo

Stach Balcerak cieszył się we wsi ogólną sympatją, bo był to chłopak, jak to mówią i do tańca i do różańca, to też szczególniej dziewczęta serdecznie opłakiwały go, gdy rozeszła się po wsi wieść, że Stach postanowił wstąpić do wojska, jako ochotnik, aby bronić Ojczyzny, zagrożonej najazdem bolszewików. Dzień wyjazdu Stacha, zaopatrzonego suto przez ojca swego, zamożnego gospodarza, był dniem powszechnego żalu, spotęgowanego jeszcze tem, że razem ze Stachem wyruszyło paru chwackich chłopaków, zachęconych jego przykładem.

Stach po przybyciu do miasta, w którem znajdował się punkt zborny dla wszystkich ochotników z okolicy, został natychmiast wcielony do pułku ułanów. Niedługo trwała nauka wojennego rzemiosła, bo czas był gorący i na front trzeba było wysyłać uzupełnienia toteż i Stach był w krótkim czasie wysłany wraz ze swoim szwadronem. Nie poszczęściło się Stachowi, bo w pierwszej potyczce został ciężko raniony w kolano. W szpitalu, dokąd Stacha przewieźli, stwierdzono że rana jest bardzo ciężką i była obawa, że trzeba będzie nogę od-

jąć poza kolano, jednakże troskliwa i umiejętna opieka lekarzy uratowała Stachowi nogę, która, niestety, pozostała nieco sztywną w kolanie. Po wyleczeniu się Stach jako kaleka, miał być zwolniony, jednakże na usilne prośby został przydzielony do baonu sanitarnego i pozostawiony jako sanitarjusz przy szpitalu, w którym się leczył.

Jakkolwiek służba w szpitalu wojskowym nie dawała Stachowi zupełnego zadowolenia, jednakże przeświadczenie, że pracą swą przyczynia się do ulżenia niedoli i cierpieniom swych rodaków — żołnierzy, pogodziła go zupełnie z losem.

W spitalu tym, znajdującym się w dużym mieście, pełnił służbę sanitarjusz niejaki Andrzej Koperski. Był to człowiek w średnim wieku bardzo dobry jako pracownik, miał jednak wielką wadę, że za często zaglądał do kieliszka i, nadużywszy wódki, robił różne awantury. Siedział już on niejednokrotnie „w pace" za tę swoją skłonność do kieliszka, lecz niewiele to pomagało. Ot i teraz po odsiedzeniu tygodniowego aresztu, nie wytrwał długo we wstrzemięźliwości i szukał ciągle okazji, gdzieby i z kim pobawić się. Dla chcącego nic trudnego, tak mówi przysłowie, toteż i nasz Andrzej okazję wyszukał. Pewnego wieczoru zagadnął Stacha:

„Słuchaj no Stachu, bolszewików pobiliśmy, tobie nogę uratowaliśmy, trzebaby jakoś to oblać!" — a ponieważ Stach nie rozumiał dobrze, o co mu chodziło dodał „no cóż ty, ofiaro sakramencka, nie wiesz, że przy takiej okazji trzeba byłoby napić się porządnej gorzałki! a mało to ja nakręciłem się koło ciebie jakeś leżał chory"

Stach, że to był dobry chłopak i nie chciał się okazać niewdzięcznym za troskliwość i opiekę, jaką go otaczał Andrzej w czasie choroby, co prawda bez wielkiej chęci, lecz zgodził się z Andrzejem; umówili się więc, że przy najbliższej okazji postarają się o zwolnienie na kilka godzin, a już Andrzej poprowadzi go w takie miejsce, że tego nie pożałuje! Jakoż po upływie paru dni udało się im uzyskać kilkogodzinny urlop. Andrzej poprowadził naszego Stacha do swoich znajomych, jak mówił, zakupiwszy po drodze z kieszeni Stacha parę butelek wódki, wędlin i chleba.

„Resztę" — rzekł ze znaczącym uśmiechem, — „będziemy mieli na miejscu".

W domu, do którego przyprowadził go Andrzej, zastali nieliczne, lecz wesołe towarzystwo: dwie młode panienki i jakąś starszą panią, którą panienki i Andrzej ciocią nazywali. Po przełamaniu pierwszych lodów Andrzej zaproponował spożycie przyniesionych trunków i zapasów. Do pierwszych kieliszków Stach się przymuszał, lecz wyśmiany przez towarzystwo, że nie przystoi żołnierzowi tak otrząsać się po każdym kieliszku, począł udawać zucha i pił jak przystało (wedle słów jednej z towarzyszek uczty) na prawdziwego ułana. Stachowi po każdym wypitym kieliszku coraz cieplej się robiło, a tu jeszcze, jakby na złość, sąsiadka jego Andzia, tak na niego dziwnie patrzyła, tak się przytulała, takie gorąco od niej leciało...

Stach o wszystkiem zapomniał — zapomniał, że przed wieczorem miał być w spitalu, wszystko zakręciło się przed oczami i jak przez sen czuł, że go jakieś ciepłe ręce obejmują i prowadzą gdzieś, co go lękiem przejmowało, lecz do czego sam bezwiednie dążył...

Kiedy się ocknął ze zdziwieniem ujrzał, że świt zagląda do okien i że znajduje się nie w swoim pokoiku. Ze zdziwieniem usłyszał jakieś chrapanie, a obejrzawszy się, ujrzał śpiącego Andrzeja. Zerwał się na równe nogi i podbiegłszy do Andrzeja, począł go tarmosić z całej siły wołając:

„Andrzeju, wstawajcie, przecież to już dzień, a my powinniśmy byli być przed wieczorem w szpitalu".

Andrzej rozespany i jeszcze oszołomiony trunkami z trudem wybełkotał: „a idź do djabła, ty sakramencka ofiaro i tak będziesz siedział w pace, daj mi jeszcze pospać".

Stach przekonał sie, że nic nie pomoże, zrezygnowany więc usiadł na stołku i postanowił cierpliwie oczekiwać na Andrzeja, gdyż, jako swego towarzysza, nie chciał go zostawić samego. W czasie tego oczekiwania rozważał swój krok i czuł wielkie wyrzuty sumienia, że on dotychczas karny żołnierz, przykładny pracownik, tak haniebnie się spisał.

Po pewnym czasie całe towarzystwo obudziło się i pokój napełnił się gwarem rażącym Stacha, który radby jaknajprędzej znaleźć się w szpitalu na stanowisku, mając nadzieję, że może

uda się jeszcze swój postępek ukryć przed komendantem szpitala. Ciągnął więc Andrzeja, aby prędzej wychodził, lecz ten, ujrzawszy jeszcze nieopróżnioną butelkę wódki, sięgnął po kieliszki i napełnił je. Stach ze wstrętem odsunął kieliszek, lecz, niestety, nie miał siły oprzeć się spojrzeniu Andzi, ani jej prośbie, że jeśli jej dobrze życzy, to wypije za jej zdrowie, bo dziewczyna zrobiła na nim duże wrażenie, wychylił więc do dna kieliszek i zaraz poczuł się rzeźwiejszym, poczuł się odważniejszym i postępek wczorajszy już mu nie przedstawał się w tak czarnych kolorach! A po drugim i trzecim kieliszku Stach zupełnie poddał się urokowi Andzi, szepczącej mu do ucha słodkie słówka. Tak na wesołej pogawędce upłynęło parę godzin i dopiero opróżnione zupełnie butelki przypomniały towarzystwu, że czas się rozejść. Stacha po wyjściu od znajomych, kiedy urok, jaki na niego rzucała Andzia, przestał tak silnie działać poczęły gnębić znów czarne myśli, ale podniecony wódką, dodawał sobie odwagi, która coraz mniejszą się stawała w miarę jak zbliżał się do szpitala.

Co się tam działo nie będę opisywał, to tylko powiem, że Andrzeja spotkał bardzo surowy areszt, a Stachowi, jako że do tej pory prowadził się wzorowo, upiekło się na naganie.

Przeszło parę dni, w czasie których Stach pracował za dwuch, jakby chcąc zagłuszyć w sobie wspomnienia niedawnych dni, co mu się niezupełnie udawało! Czy przy robocie, czy w wolnej chwili przed oczami jego zjawiała się para czarnych, palących oczu Andzi, które, zdawało się wzywały go ku sobie. Jakiś nieprzeparty czar wionął od tych oczu i w Stachu coraz większa budziła się tęsknota za tą dziewczyną, nie zdając sobie sprawy z uczucia, jakie w sercu jego powstawało. Wreszcie uległ pokusie i w sekrecie przed Andrzejem udał się do znajomego sobie domu. Przez Andzię przyjęty był Stach z wielką radością i spędził w jej towarzystwie i jakiegoś jakoby kuzyna Andzi, który wypadkowo przyszedł ją odwiedzić, bardzo mile parę godzin. Nie obeszło się jednak bez wypicia w czasie wizyty kilku kieliszków wódki, które nie sprawiły mu tej przykrości jak pierwsze, owszem zaczynał dochodzić do przekonania, że wódka jest wcale niezłą.

W tem przekonaniu utwierdzał go Andrzej, który widząc, że znalazł podatny materjał, nie omieszkał wykorzystać słabości charakteru Stacha i codzień wypijał razem z nim przed obiadem i kolacją, w ukryciu przed przełożonymi, po parę kieliszków wódki. Biedny Stach ani się spostrzegł, jak wypicie kilku kieliszków wódki codzień stało się nałogiem, bez którego nie mógł się obejść. Następstwa tego zgubnego nałogu nie kazały długo na siebie czakać; Stach, dotychczas obowiązkowy zaczął opuszczać się w służbie, zasługiwać na coraz częstsze nagany, a nawet raz za powrót do szpitala o późnej godzinie i w nietrzeźwym stanie został zamknięty do „paki" na jeden tydzień. Po tej karze Stach postanowił poprawić się, tembardziej, że sam począł odczuwać pewne niedomagania na zdrowiu, a w pierwszym rzędzie brak apetytu, osłabienie, męczące wymioty każdego rana przy kaszlu; dawna czerstwość i rzeźkość zginęły bezpowrotnie! Zauważył to komendant szpitala, który pomimo wszystko odnosił się serdecznie do Stacha i kazał mu się stawić do gabinetu w celu zbadania jego zdrowia. Po zbadaniu go orzekł, że przyczyną jego niedomagań jest wódka i radził mu stanowczo, aby zaprzestał pić, bo doprowadzi swój organizm do zguby. Jednocześnie kazał mu się obowiązkowo stawić na odczyt, jaki będzie miał dla ozdrowieńców, znajdujących się w szpitalu i służby sanitarnej. Na odczycie tym, ilustrowanym obrazkami, Stach usłyszał wiele rzeczy ciekawych. Dowiedział się, że wódka nie należy do napojów odżywczych, lecz do tak zwanych używek t. j. płynów pobudzających narząd smaku. Dowiedział się, że ta pożądana właściwość wódki pobudzania apetytu jest zupełnie bez wartości, bo wódka, jak wszystkie napoje, zawierające alkohol, w rzeczywistości osłabia apetyt i powoduje upośledzenie trawienia. Przekonano się o tem za pomocą bardzo prostego doświadczenia, a mianowicie wzięto dwuch zdrowych żołnierzy, z których żaden wódki nie używał i jednemu z nich dano przed obfitym obiadem wypić trzy kieliszki wódki. Po upływie czterech godzin wprowadzono przez usta do żołądków obydwuch żołnierzy gumowe rurki, tak zwane sondy żołądkowe, przez które wypompowano zawartość żołądka i stwierdzono, że ten, który nie pił wódki przed obiadem, miał zupełnie pusty żołądek, drugi nato-

miast, który pił wódkę, miał w żołądku dużo nie zupełnie strawionego pokarmu. Oczywiście tak długie pozostawanie pokarmu w żołądku (normalnie żołądek powinien strawić zjedzony pokarm najdalej po 4—5 godzinach) wywołuje fatalne następstwa dla naszego zdrowia; zaczynamy chorować na niestrawność, katary żołądka, odbijania, nadzwyczajną pobudliwość do wymiotów szczególniej rano przy kaszlu i t. p. Poza tem spożywanie wódki wywołuje schorzenie wątroby, która w pierwszym okresie zachorowania powiększa się znacznie, jakby wchłaniała w siebie nadmiar alkoholu z organizmu, chcąc go zniszczyć, lecz nie udaje się jej to i wreszcie pod wpływem stałego drażnienia przez wódkę zaczyna się kurczyć i przestaje pracować normalnie, czego następstwem jest zbieranie się wody w brzuchu, puchnięcie nóg, prowadzące do nieuniknionej śmierci. Wogóle lekarze, zajmujący się specjalnie badaniem szkodliwego wpływu rozmaitych płynów, czy pokarmów na nasz organizm, doszli do wniosku, że niema ani jednego organu w naszem ciele, na któryby alkohol nie wpływał ujemnie, a więc na sercu zaczyna się nawarstwiać tłuszcz, powstaje tak zwane otłuszczenie serca; tłuszcz ten uciska serce jak sznurówka czy gorset ciało kobiety i serce nie może już równo i spokojnie pracować; człowiek zaczyna odczuwać duszność, prędko się męczy przy chodzeniu i t. d.

W nerkach też powstają różne zaburzenia, powodujące ciężkie schorzenia całego organizmu, ba, nawet płuca, które zdawałoby się najmniej mają styczności z wypitą wódką i te chorują, a dzieje się to na skutek tego, że alkohol, jako bardzo łatwo ulatniający się (parujący) przechodzi z oddechem przez płuca i drażni je stale, powodując przewlekłe zapalenie oskrzeli i łatwą pobudliwość do kaszlu. I to wszystko robi ta wódka, która w niektórych razach, umiejętnie zastosowana może być uważana jako lekarstwo; tak, bo lekarze stosują alkohol, jako środek podtrzymujący siły chorego, wyczerpanego długotrwałą chorobą.

Dowiedział się Stach, że alkoholikiem czyli pijakiem nazywamy nie tego, który parę razy do roku nawet upije się, lecz tego, który tak przywykł do wódki, że nie może jednego dnia obyć się bez paru kieliszków.

Usłyszawszy to, Stach uczuł jakieś ściskanie w sercu, bo już doszedł do tego stanu, że nie mógł wytrzymać nawet jednego dnia bez wódki, ale jeszcze więcej nasz biedny Stach przeraził się kiedy usłyszał, że niczem jest ta krzywda, jaką wyrządzamy swemu zdrowiu, w porównaniu ze szkodliwem i zabójczem działaniem wódki na nasz mózg i nerwy. Wiemy dobrze, jak działa wódka na pijącego. Z początku podnieca go, człowiek staje się gadatliwym, śmiejącym, krzykliwym, a po jakimś czasie następuje zamroczenie umysłu, przygnębienie i sen głęboki, a przy nadmiernym spożyciu wódki może nastąpić nawet śmierć skutkiem zatrucia organizmu, bo alkohol jest straszną trucizną dla mózgu.

„A ile to bójek, awantur, zabójstw i przestępstw różnego rodzaju człowiek popełnia pod wpływem wódki!" — mówił doktór. — „Stwierdzono, że większość awantur, zabójstw i krwawych porachunków nożowych wynika pod wpływem wódki, bo do pijanego człowieka łatwiej i prędzej trafiają podszepty złych ludzi. Stwierdzono również, że przez stałe spożywanie wódki i napojów zawierających alkohol skrócamy sobie życie o parę lat, czynimy się niedołęgami wcześniej niż inni i stajemy się ciężarem dla swych rodzin i dla Państwa. Wyliczono, że jeśli przeciętny zarobek zdrowego człowieka wynosi pięć złotych dziennie, to straty poniesione skutkiem przedwczesnego zgonu lub niedołęstwa takiego pijaka, dosięgają krociowych sum np. jeśli przypuścimy, że mamy w całej Polsce tylko sto tysięcy pijaków (a napewno jest ich znacznie więcej) to straty, jakie poniosą rodziny takiego pijaczyny, a z nią razem i Państwo, bo wszak praca każdego obywatela przyczynia się do bogactwa kraju, dosięgną w ciągu roku prawie 200 miljonów złotych.

A ile pieniędzy wprost w błoto wyrzuca tych 100 tysięcy pijaków, kupując wódkę!

Stach, słuchając tego, w duchu przyznał rację doktorowi, bo sam mógł stwierdzić na sobie, ile to zmarnował pieniędzy na wódkę. Dawniej jego pensja wraz z tem, co przysyłał mu ojciec, wystarczały mu w zupełności na cały miesiąc, dziś nietylko, że mu nie wystarcza, lecz pozaciągał długi. Westchnął mimowoli, a doktór dalej mówił o tem, jak straszne następstwa pociąga za sobą picie wódki na potomstwo, dowiódł, że dzieci pijaków, to bardzo często dzieci

ułomne, cierpiące na epilepsje i konwulsje i bardzo łatwo zapadają na gruźlicę płuc; dzieci pijaków przedstawiają bardzo podatny grunt dla różnych chorób umysłowych i najczęściej z dzieci pijaków wyrastają różni przestępcy, zbrodniarze i inne wyrzutki społeczeństwa. A kiedy doktór wspomniał o strasznej chorobie, jakiej podlegają tylko pijacy, o tak zwanej białej gorączce, w czasie napadu której pijak zupełnie traci przytomność, pada na ziemię, rzucając się w strasznych konwulsjach, a częstokroć w przystępie szału pijackiego zabija lub kaleczy dzieci, żonę lub sam wyskakuje przez okno, wiesza się — Stachem wstrząsnął dreszcz grozy i przerażenia.

Z odczytu Stach wyszedł przejęty myślą wytrwania w postanowieniu porzucenia wódki. Niestety — możeby i wytrwał, gdyby nie Andzia dziewczyna zła i zepsuta, która bawiła się i igrała Stachem namawiając go wspólnie z Andrzejem do wódki. A biedny Stach choć czuł, że Andzia nie jest wartą jego młodzieńczego uczucia, co raz więcej i więcej poddawał się jej urokowi, a wola jego pod wpływem wódki co raz słabszą się stawała. Aż wreszcie nastąpiło to co nastąpić musiało!

Pewnego wieczoru Stach, wyrwawszy się ze szpitala do Andzi, został przez nią wyrzucony z mieszkania, wyśmiany, bo Andzia znalazła już sobie inną ofiarę. Zrozumiał, że zmarnował zdrowie, że stracił urok młodości — te największe skarby człowieka i zrozpaczony poszedł do szynku zatopić swą rozpacz w kieliszku. Siedząc w szynku, pił bez ustanku, trzymając się za serce, w którem czuł jakiś przejmujący ból, odczuwał brak powietrza . . . podniósł się z ławki, chcąc wyjść na ulicę, aby zaczerpnąć świeżego powietrza, lecz nie doszedł do drzwi i zwalił się jak kłoda na podłogę. . . . . .

. . . .

. . . .

W szynku zrobił się rumor, gospodarz podleciał do leżącego na ziemi Stacha, nie dającego znaku życia. Gospodarz, bojąc się odpowiedzialności, że dawał swemu gościowi tyle wódki, uprosił swoich stałych bywalców, aby wspólnie z nim wynieśli Stacha na ulicę. Pocichu wyniesiono ciało na ulicę, a że była to już późna noc udało im się bez zwrócenia uwagi porzucić go o kilkadziesiąt kroków od szynku.

Biedny Stachu — tak marnie skończyłeś!

Jakiś zapóźniony przechodzień natknął się na ciało Stacha, sprowadził posterunkowego, ten zawezwał Pogotowie Ratunkowe. Lekarz, który przyjechał w karetce stwierdził zgon, poczem zawezwano platformę do przewożenia ciał zmarłych na ulicy i biednego Stacha zawieziono do kostnicy szpitala, w którym pracował. Na drugi dzień kapitan — lekarz, na oddziale, którego pracował Stach, przystępując do sekcji, aby stwierdzić, jaka była przyczyna śmierci w te słowa odezwał się do otaczających go paru młodszych lekarzy:

„Ot i nasz Stach, zmarnował życie, które mógł z pożytkiem dla kraju poświęcić, wódka go zgubiła“ . . . i z temi słowy wziął nóż do ręki i zaczął krajać skórę . . . . .

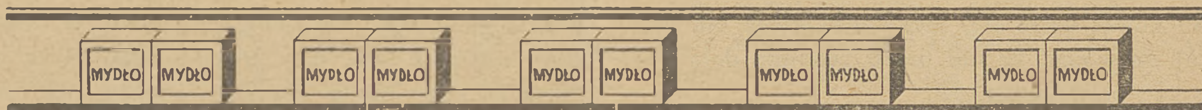
. . . .

. . . .

Stach poczuł jakiś ostry ból, jak ukłucie . . . ocknął się, rozwarł oczy i zobaczył przed sobą swego zwierzchnika, który stał przy łóżku, trzymając w ręku szpilkę i zlekka nakłuwał go po ciele. Stach zamknął oczy i wyszeptał: „więc ja żyję — nie umarłem . . . “.

„Tak Stachu, to był na szczęście sen — zmora, — odpowiedział doktór — zaniemogłeś ciężko i tylko twój młody organizm przezwyciężył chorobę“.

Długi jeszcze czas Stach leżał w łóżku, siły powoli mu wracały, a wraz z niemi i świadomość, jak zmarnował całe miesiące życia i jak mógł zginąć marnie. Ten wstrząs jaki przeżył, odrodził go, wzmocnił na duchu i przyczynił się do tego, że ze Stacha wyrósł człowiek dobry i szlachetny, bo zrozumiał, że wódka to największy wróg człowieka.



ZOFJA DRWĘSKA-DOERINGOWA (Poznań).

Ogrody działkowe

Chcąc podnieść poziom społeczeństwa, należy w równej mierze dbać tak o stronę moralną i duchową jego, jak i o zdrowie fizyczne. Aby osiągnąć ten cel, do współpracy stanąć musi całe społeczeństwo, a przedewszystkiem samorządy i odnośne instytucje społeczne.

Taką placówką wPolsce, która bez sprzecznie niepomiernie przyczynia się do podniesienia poziomu społeczeństwa jest — akcja krzewienia ogrodów działkowych.

Ogrodem działkowym nazywa się obszar ziemi, położony w warunkach zdrowotnych w obrębie lub z pobliżu miasta, nadający się do uprawy jarzyn i owoców, zaopatrzony w niezbędne urządzenia rolne i kulturalne, podzielony na parcelki, czyli działki (małe ogródki o 250 — 500 m², które się wydzierżawia obywatelom miasta za minimalną opłatą).

Ogródki te oddzielone są szerokiemi alejami, które prowadzą do centrum życia ogrodu — na boisko, miejsce zebrań, zabaw i półkolonji dla dziatwy miejskiej. Każdy z ogrodów tworzy całość, posiada altanki i ogrodzony jest według przepisów, uchwalonych przez magistrat.

Inicjatorem ogrodów działkowych, które pierwsze powstały w Niemczech, był lekarz lipski dr. Szreber. Z jego inicjatywy w r. 1864 w Lipsku założył dyrektor szkoły dr. Hanschild małe ogródki dziecięce czyli zagonki, służące do rozwijania umiłowania natury i odciągania dzieci od zgubnych wpływów ulicy.

Wkrótce powyższa idea znalazła tak wielu zwolenników pomiędzy starszymi, że zaczęły powstawać coraz liczniejsze kolonje ogródków, a akcja, począwszy coraz intensywniej się rozwijać, doszła do imponujących rozmiarów.

W Polsce idea ogrodów działkowych jest stosunkowo młoda. W miastach b. zaboru austrjackiego ogrodów działkowych niema. W b. zaborze rosyjskim, prócz Warszawy, która posiada jedynie Towarzystwo Ogrodów Robotniczych i Tow. Ogródków Rodzinnych, takie miasta: jak Lublin, Radom, Łódź — ogrodów działkowych wcale nie posiadają (te ostatnie są jednak obecnie już w fazie organizowania się).

Pierwsze miejsce pod tym względem trzeba sprawiedliwie oddać ziemiom b. zaboru pruskiego. I to nietylko Poznań, ale cały szereg mniejszych miast i miasteczek posiada ogrody działkowe. Ogółem ma Polska zorganizowanych 13.000 działek na obszarze 856 ha. W obrębie miasta Poznania istnieje 12 ogrodów działkowych, podzielonych na małe działki. Oprócz powyższych na terenie miejskim, istnieją jeszcze i na terenie państwowym i prywatnym. Ogółem posiada m. Poznań około 196 ha. ogrodów działkowych, z liczbą przeszło 2400 działkowców.

Nazwy ich są następujące:

Ogrody działkowe im. Marcinkowskiego — przy ul. Bukowskiej,
im. Chociszewskiego — przy ul. Palacza
im. gen. Dąbrowskiego — przy ul. Poznańskiej
im. Jana Sobieskiego — na Łazarzu
ogr. działk. przy Bielnikach — na Dolnej Wildzie
im. Sienkiewicza — na Górnej Wildzie
im Patrona Jackowskiego — na Dębcu
Bartniki — przy ul. Dąbrowskiego
im. Kościuszki — Górna Wilda
Ogr. działkowe właścicieli ogródków — na Łazarzu
im. Szymańskiego — przy ul. Krzyżowej
im. Przybyszewskiego — na Jeżycach.

Jak widzimy z powyższego ogrody działkowe w Poznaniu znajdują się w rozmaitych dzielnicach miasta, co udostępnia mieszkańcom wydzierżawianie działek w pobliżu miejsca swego zamieszkania, przez co oszczędzają bardzo wiele czasu na codzienne odbywanie drogi do swych, ogródków, celem pracy lub odpoczynku.

Słusznem byłoby tu zainteresowanie się, jacy mieszkańcy miast korzystają z ogródków? Otóż stosunek posiadaczy działek pod względem zawodów da się w przybliżeniu określić w ten sposób:

jeżeli weźmiemy naprzykład ogrody im. Marcinkowskiego, to na 379 działkowców mieć będziemy 208 urzędników (w tem funkcjon. kolejowi) 30 robotników, 39 wolnych zawodów.

W innej znowu kolonji im. Chociszewskiego na ogólną liczbę 402 działkowców:

urzędników 239, rzemieślników i kupców 91, robotników 52, zawodów wolnych 20.

Jeżeli jednakowoż weźmiemy pod uwagę cyfry innych państw, kultywujących powyższą ideę, to przyznać musimy, że jesteśmy jeszcze daleko cofnięci za innemi. Gdy w Niemczech np. w r. 1921 było 300.000 ogródków działkowych, to w r. 1925 liczba ich już wzrosła do 1.500.000; w Anglji zaś w tym samym czasie istniało ich 1.200.000. Dosyć powiedzieć, że taka Danja posiada przeszło 156.000 ogródków działek i stosunkowo do Polski mała Belgja ponad 60.000! A takie minjaturowe państewko jak Luksemburg posiada 13.200 ogr. działkowych. Wszystkie powyższe cyfry mówią same za siebie — Polska ze swoją cyfrą około 13.000 członków zajmuje zatem wobec nich nader skromne miejsce. Przyczyną naszego opóźnienia był może w początku pewien brak należytego zainteresowania się tą kwestją czynników komunalnych.

Jakie korzyści osiągamy z ogrodów działkowych? — Znacznie większe, niżby się to na pozór zdawało.

Pomijając już kwestję korzyści realnych, jak wyprodukowanie owoców i jarzyn, zdrowego pożywienia dla mieszkańców miasta, podkreślić przedewszystkiem należy pierwszorzędne korzyści zdrowotne.

Ludność miejska, nie mająca ani czasu, ani chęci do odpoczynku w parkach lub ogrodach publicznych po spędzeniu 8-godzinnego dnia pracy w dusznych warsztatach lub biurach, z ochotą korzysta ze świeżego powietrza swych ogródków działkowych.

Prawdziwie godną ideału jest ta praca na łonie przyrody, na własnym skrawku ziemi, w otoczeniu kwiatów! Czyż nie wpływa ona dodatnio i uszlachetniająco na psychikę człowieka? A w przeciwieństwie do innych, niewybrednych miejskich rozrywek, zadymnionych kawiarń, demoralizujących kin, szynków, pełnych pijatyki—nie jest że ona prawdziwem dobrodziejstwem? Praca w ogródku działkowym przyczynia się też w dużej mierze do wyrabiania szlachetnego współzawodnictwa, poszanowania cudzej własności, doceniania trudów pracy i t. d.

Ogromnie doniosłe znaczenie mają ogrody działkowe na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży. Oprócz pracy na świeżem powietrzu (dzieci pomagają najczęściej rodzicom na zagonkach), zorganizowane zostały na terenach ogródków działkowych t. zw. półkolonje wakacyjne (letnie). Młodzież i dzieci, należące do półkolonji, mają możność spędzania nieomal całego prawie dnia, na boiskach, gdzie odbywają się wspólne zabawy, ćwiczenia gimnastyczne i gry pod dozorem wykwalifikowanych ochroniarek. Tutaj też dzieci otrzymują, jako dożywienie, darmo drugie śniadanie wzgl. podwieczorek pod postacią mleka, kakao i bułeczki. W ubiegłym roku czerpała zdrowie i siły pokaźna liczba dzieci: w Poznaniu 1400, na prowincji 1600 dzieci.

Mówiąc powyżej o korzyściach, osiąganych z ogródków działkowych z punktu widzenia zdrowotnego, wychowawczego i moralnego, nie można pominąć stanowiska: piękna i estetyki.

Każda, bodaj najbardziej ograniczona istota ludzka, odczuwa chwilami tęsknotę za pięknem. Wszystko to, co składa się na przeciętną nazwę Piękna w życiu, czyli kulturalne rozrywki, jak koncert, teatr, galerje obrazów, muzea — dostępne są po większej części dla tak zw. wybrańców, losu, czyli, ludzi zamożnych. Gdzież mają szukać harmonji, piękna, estetyki, szlachetnych wzruszeń i oderwania się od szarzyzny życia całe te rzesze pasierbów losu? — Czyż nie zastąpi im wówczas w pewnej mierze ich własna mała działka? Oto patrzy i zachwyca się przepychem barw kwitnących kwiatów, raduje się bujnością własnoręcznie wyhodowanych owoców i jarzyn, ucho łowi melodyjny świergot ptasząt, dusza rozjaśnia się na widok zdrowej szczebiocącej dzieciny, opalającej się w słońcu. Ileż jasności i pogody! Ile radości i słońca!

Wszystko wyżej powiedziane o ogrodach działkowych przedstawia tylko pobieżny szkic; dużo więcej i bez porównania szczegółowiej możnaby o tem powiedzieć — czego nie wyczerpałoby się w jednym artykule. Dodamy jednak jeszcze na tem miejscu, że najracjonalniej jest, gdy nie kto inny, a właśnie miasta, uznając zasadnicze znaczenie ogrodów działkowych, będą traktowały je na równi z parkami i zieleńcami publicznemi. To też projekt ustawy o ogrodach działkowych porucza miastom organizowanie tych ostatnich. Stają się one obok placów do zabaw dziecięcych, boisk sportowych, parków

i ogrodów publicznych zupełnie uprawnionym przedmiotem zainteresowania polityki komunalnej w zakresie miejskiej zieleni zdrowotnej. Zrozumiały to u nas województwa zachodnie, gdzie podczas wojny, w ciężkich warunkach ekonomicznych ogrody działkowe ułatwiły ludności przetrwanie najcięższych okresów. Z działki bowiem rodzina może otrzymać dostateczną ilość owoców, warzyw i kwiatów, by móc zaspokoić swe zapotrzebowania. Po wojnie, z chwilą wprowadzenia 8-godzinnego dnia pracy, ogrody działkowe nabrały znacznie większego znaczenia. Na Konferencji Międzynarodowej Organizacji Pracy w r. 1924 zlecono członkom Ligi Narodów organizowanie ogrodów działkowych, będących najlepszym spożytkowaniem wywczasów robotniczych. Miasta zagranicą interesują się bardzo ogrodami działkowemi przyczyniając się do coraz liczniejszego ich powstawania. Np. Stokholm, Wiedeń, Kolonja, Frankfurt n/M. ułatwiają mieszkańcom posiadanie ogródków, zakładając ogrody działkowe, jako części parków miejskich, budują altanki, a nawet obsadzają według pewnych wzorów działki. Miasta te rozumieją dobrze, że praca ich się opłaci, gdyż koszta stopniowo się zamortyzują; działkowcy płacą tam czynsz dzierżawny od 1—5 groszy za 1 m.^{2}, podczas gdy parki prócz rozchodów — zysków nie dają.

A jakie oszczędności robi również miasto dzięki ogródkom powyższym na półkolonjach i kolonjach wakacyjnych dla dzieci. Jakie to odciążenie dla rozmaitych szpitali dziecięcych, przepełnionych domów zdrowia, i stosunkowo kosztownych nieraz miejscowości leczniczych.

Działkowcy tworzą towarzystwo, wyłaniające z pośród siebie zarząd działający na terenie ogrodu działkowego (posiadającego kilkadziesiąt ogródków czyli działek). Wszystkie towarzystwa zaś podporządkowują się związkowi. Przy tworzeniu ogrodów działkowych, działalność trzech czynników dałaby się streścić w następującym określeniu: miasto buduje — towarzystwo zarządza — państwo ochrania. Zakres działania samorządu w organizacji ogrodów działkowych jest specjalnie duży: 1) wyznaczyć tereny w planach rozbudowy miasta pod ogrody działkowe 2) odpowiednio je zmeljorować 3) rozplanować 4) zaopatrzyć w odpowiednią komunikację, o ile uprzednio takiej nie było 5) zbudować wodociągi lub studnie. To są zasadnicze obowiązki magistratów. Nie mniej ważną jest rzeczą wyznaczenie stałej kontroli nad wyglądem ostatecznym i produkcją ogrodniczą. Miasta województw zachodnich rozumieją to od dawna. Katowice np. opracowały t. zw. propozycję założenia miejskiego urzędu ogrodnictwa działkowego. Ufać należy, że i inne dzielnice zainteresują się bardziej tą sprawą, a miasta wyznaczą odpowiednie fundusze na rozpoczęcie tej z wszechmiar pożytecznej akcji.

A teraz na zakończenie dodamy jeszcze kilka słów o genezie i rozwoju Związku Tow. Ogr. Działkowych w Rzplitej Polskiej.

W dniu 3 lipca 1927 r., dzięki inicjatywie kilku wybitnych jednostek na polu społecznem w Poznaniu wszystkie towarzystwa ogrodów działkowych zorganizowały się w jeden wspólny, związek z siedzibą w Poznaniu.

Zadaniem Związku jest: szerzyć propagandę w odnośnym kierunku, służyć odpowiedniemi instrukcjami, zakładać na terenach miast, gdzie dotąd nie było ogrody działkowe, dbać o interesy członków działkowców i t. p. Akcja krzewienia ogrodów działkowych jako placówka wybitnie społeczna uzyskała tak moralne, jak materjalne poparcie ze strony Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej.

W r. 1927 odbył się w Luksemburgu pierwszy Międzynarodowy Kongres Ogrodów Działkowych, na którym Polska nie była jeszcze reprezentowana, nie mając wówczas zwartej ogólnopaństwowej organizacji w tym zakresie. Dopiero po utworzeniu Związku, przystąpił ten ostatni na członka Międzynarodowego Związku Ogr. Działk. w r. 1928 i tem samem Polska weszła w liczbę wszystkich państw zachodnich, reprezentujących sprawy ogrodów działkowych na terenie międzynarodowym.

Akcja propagandy ogrodów działkowych w Poznaniu, rozwijając się ciągle systematycznie, dała, pomiędzy innemi, dowód swej żywotności na Powszechnej Wystawie Krajowej, gdzie na terenie „E" wystawiono dwa pokazowe wzorowe ogródki działkowe z altankami, w których na statystycznych danych wykresach graficznych, planach, eksponatach produktów, jak i statystyki z półkolonji wakacyjnych dla dzieci, przekonać się było można naocznie, że ogródki działkowe to problem bardzo ważny w życiu kulturalnem, wy-

chowawczem, gospodarczem i socjalnem państwa, który dla dobra kraju i społeczeństwa należy ze wszech miar realizować i popierać. Wystawa powyższa była jednocześnie żywym dokumentem, że aczkolwiek daleko zostaliśmy cofnięci w tej kwestji w stosunku do zagranicy jednakowoż w czasie 11-letniego niepodległego istnienia dokonaliśmy wiele będąc jednocześnie na najlepszej drodze w dorównaniu naszym sąsiadom. Związek Tow. Ogr. Działk. został nagrodzony na P. W. K. wielkim srebrnym medalem.

Drugi Międzynarodowy Kongres Org. Działk. odbył się w dniach od 5 — 7 września r. 1929 w Essen (Niemcy), na którym Polska była już również reprezentowaną. Na Kongresie obecne były delegacje 13 państw mianowicie: Anglji, Austrji, Belgji, Czechosłowacji, Francji, Finlandji, Holandji, Luksemburgu, Niemiec, Szwecji, Szwajcarji i Włoch. Na tymże Konkresie szereg znanych osobistości wygłosił nader ciekawe i wartościowe przemówienia ilustrowane filmem p. t. „Kraina w słońcu", doskonale obrazującym dodatnie cechy życia działkowców. Następny Kongres ma się odbyć we Włoszech.

Powracając do Zw. Tow. Ogr. Działk. w Poznaniu dodać musimy, iż organizuje on rok rocznie tradycyjne zjazdy propagandowo-pokazowe w miesiącu lipcu, celem obradowania o rozwoju akcji i o innych sprawach, dotyczących ogrodów działkowych, dając jednocześnie uczestnikom zjazdu możność zwiedzenia całego szeregu starannie i wzorowo prowadzonych ogródków działkowych, co wysoce przyczynia się do propagandy, jak również do zbliżenia działkowców i delegatów z rozmaitych stron Polski, a nawet zagranicy, jak to miało miejsce na ostatnim zjeździe w dniach 12 i 13 lipca r. 1929. Na tymże zjeździe w obecności pobratymców naszych przedstawicieli Czechosłowacji zawiązało się t. zw. „Zjednoczenie słowiańskich Związków Ogr. Działk., mające słusznie na celu kontakt wzajemny dla wspólnej współpracy w powyższej dziedzinie narodów słowiańskich, które najczęściej w kwestjach na terenie międzynarodowym zajmują drugorzędne miejsce.

Ogólnie więc akcja krzewienia ogrodów działkowych rozwija się w Polsce w coraz to szybszem tempie i to nie tylko w siedzibie swej w Poznaniu, lecz i w innych dzielnicach Polski wykazuje się dużo dobrych chęci w celu organizowania tychże.

Obecna liczba członków Zw. T. O. D. wynosi 39 Towarzystw ogr. działk., 17 miast, 51 instytucyj Kas Chorych, 1 Współdzielnia Budowlana i kilkadziesiąt osób prywatnych.

Instruktorjat Związku, stale czynny, mieści się przy Dyrekcji Ogrodów Miejskich w Poznaniu w nowej palmiarni, park Wilsona. Związek posiada również swój organ informacyjno-fachowy, jedyny w Polsce, czasopismo „Ogródek Działkowy", służący jednocześnie i propagandzie. Nabyć można w instruktorjacie Związku.

Kto się interesuje literaturą z zakresu ogrodów działkowych, która niestety obecnie jest jeszcze u nas nader uboga polecić można broszury: prof. dr. Edmunda Jankowskiego „Ogródki robotnicze" Wł. Kubika „Warzywne ogrody na działkach", Stefana Wilczyńskiego „Ogródki działkowe jako zagadnienie społeczne," Marja Kuropatwińska: „Ogrody działkowe a kultura miast" Ks. Niesiołowski: „Miejskie ogrody dla dzieci, jako przyczynek do pracy wychowawczej."

Uświadamianie jaknajszerszych warstw społeczeństwa o potrzebie ogrodów działkowych jak i konieczność organizowania tychże jest jedną z najważniejszych podstaw profilaktyki doby obecnej, a w olbrzymiej mierze zbawiennym środkiem ograniczając przyrost kosztownych szpitali, domów zdrowia, przytułków oraz domów poprawczych.



Dr. ADOLF KLĘSK (Kraków)

Wpajanie zasad hygieny dzieciom

Mimo ciągłych wykładów, broszur, pogadanek i uświadamiania ludzi w sprawach hygienicznych robimy codzień niemal to smutne spostrzeżenie, że ludzie dorośli postępują ciągle inaczej tj. wbrew higjenie mimo tego, że nawet właściwie nie chcieliby tak postępować. A pochodzi to stąd, że dorosłemu, któr v wychował się zupełnie w innych warunkach i zasadach, bardzo jest trudno w późniejszym wieku postępować inaczej t. j. nie tak jak dotąd był przyzwyczajony. Wielu np. ludzi wie dobrze, że pluć naokoło siebie się nie powinno, a i tak mimo tego pluje. Wiedzą ludzie też dobrze, że należy myć ręce przed jedzeniem, zwłaszcza jeżeli się stykało z jakimś chorym, a mimo tego wielu ludzi rąk sobie nie myje przed jedzeniem.

Wobec tego jasną jest rzeczą, że koniecznem jest ludzi od dziecka w tych nowoczesnych zasadach higjeny wychowywać, aby niejako te zasady weszły w ich krew, a nie były tylko suchemi przepisami sanitarnemi, zmuszającemi dopiero ludzi do racjonalnego i higienicznego postępowania. Tembardziej zasady te należy wpajać dzieciom w szkole już z tego powodu, że istnieje dotąd bardzo wiele przesądów, którym hołdują nadal jeszcze rodzice i których ani rusz niemożna przez pogawędki i rady z nich wykorzenić. Tak np. twierdzi się, że zębów mlecznych nie trzeba leczyć, bo i tak same z czasem wypadną. Obecnie jesteśmy innego zdania i zęby mleczne tak samo leczymy, jak stałe, wiemy bowiem, że próchnica ich jest przyczyną rozmaitych chorób dziecięcych i np. trudno jest leczyć gruczoły szyjne ze skutkiem, gdy dziecko ma równocześnie bardzo wiele zębów zepsutych. Jeżeli natomiast istnieje szkolne ambulatorjum dentystyczne każde dziecko jest przez szkolnego dentystę badane i leczone, to przyzwyczai się ono do tego, jak postępować nawet z mlecznymi zębami należy i potem w przyszłości, gdy dorośnie nie będzie się dziwiło, że zęby mleczne się leczy, ale owszem osobnik taki prowadzić będzie sam potem swoje dzieci do dentysty. W ten sam sposób przyucza się dzieci w szkole do skrupulatnego mycia rąk przed posiłkiem, jakoteż kąpanie się. W tym celu jednak naturalnie powinna być każda szkoła zaopatrzoną w odpowiednie urządzenia, a więc zbiorowe umywalki z płynącą wodą, natryski i kąpiele szkolne a przedewszystkiem muszą nauczyciele, względnie higjenistki szkolne czuwać nad tem, by dzieci były czyste, myły sobie ręce przed każdem posiłkiem, przyczem będąc obecnemi przy kąpaniu się dzieci muszą zwracać uwagę na stan i czystość bielizny. Śniadania szkolne wyzyskać znowu można także w tym celu by dzieci przytem nauczyły się estetycznego jedzenia, jakoteż wiedziały, że ich słabsi i wątli koledzy potrzebują forsowniejszego odżywienia. Szkoła też nadaje się doskonale do tego by wpajać w dzieci potrzebę odczuwania świeżego powietrza i ciągłej wentylacji celem odświeżania tegoż. Również w szkole dziecko nauczyć się może szanować oczy, jakoteż pamiętać o potrzebie używania okularów. Niestety wielu z rodziców dotąd nie tylko o tem wogóle nie wie ale wprost hołduje nadal przesądowi, że okulary dzieciom oczy psują. Obowiązkowa obecnie nauka gimnastyki, sporty i gry ruchowe jakoteż przebywanie na świeżem powietrzu nauczy też ludzi w przyszłości by korzystali nadal potem z dobroczynnego wpływu światła i słońca, a unikali bezczynności i zaduchu. Niestety dotąd inaczej nas wychowywano cóż więc dziwnego, że wielu z rodziców mimo odczytów i propagandy nie docenia w zupełności ważności wychowania fizycznego, owszem, stara się na każdym kroku szkole przeszkadzać żądając np. ustawicznie uwalniania dzieci od gimnastyki, rzekomo jako od rzeczy zbyt męczącej, zapominając o tem, że właśnie ćwiczenia fizyczne służą do wzmacniania zdrowia. A dziwią się potem rodzice, że ich dzieci są słabowite, niedokrwiste, mają okrągłe plecy lub skrzywienie kręgosłupa z powodu braku ruchu i ciągłego siedzenia w zamkniętej przestrzeni. Nauczą się też w przyszłości dzieci przestrzegać ustaw sanitarnych, gdyż co chwila praktycznie je studjują na sobie przy zamykaniu i dezynfekcji klas i odpowiednich przytem higjenicznych pogawędkach...

Jakkolwiek więc zaprzeczyć się nie da, że nowoczesne sposoby rozpowszechniania znajomości zasad higjeny pomiędzy członkami społeczeństwa, tak dobrze opisano w numerze 10-tym (1930) Orędownika Zdrowia, oddają znakomite usługi i przyczyniają się bardzo do poprawy stosunków sanitarnych, to jednak jestem głęboko przekonany, że właściwe, dokładne wpojenie zasad higjeny leży właściwie w rękach szkoły nowoczesnej, a głównie lekarzy szkolnych i przyjdzie kiedyś czas, że nie będziemy już potrzebowali na każdym kroku przestróg i zakazów, zwłaszcza, że mamy obecnie w ręku bardzo cenne sposoby nauczania higjeny w postaci filmów naukowych, przezroczy jakoteż wystaw okrężnych. Dodać wreszcie muszę, że do akcji tej młodzieży włączyć też należy naukowe uświadamianie o sprawach płciowych, jakoteż zwiedzanie rozmaitych instytucji jak poradni, szpitali, instytucji Kropli Mleka i t. p.

Słońce w sali szpitalnej

Często po kilku lub kilkunastu dniach pobytu w szpitalu nastrój chorego pogarsza się. Szczególniej, gdy leczenie nie daje jeszcze wyraźnych wyników. Zresztą nie może dziwić, jeżeli wziąć pod uwagę depresję pacjenta, wywołaną przymusowym bezruchem i przykrą atmosferą sali szpitalnej. Cierpienia, choroby, nużące, a nieraz bolesne zabiegi lekarskie, nuda, zamieniająca minuty na godziny — wszystko to razem osłabia go psychicznie i wywołuje w nim chęć nieposkromioną wyrwania się poza cztery ściany sali szpitalnej. Wnikliwy lekarz rozumie doskonale te odruchy, szczególnie u chorych niepozbawionych większych sił żywotnych.

A ponieważ życzeniem każdego lekarza jest dać choremu to czego pragnie, a więc przedewszystkiem tą krzepiącą atmosferę żywiołu słonecznego, której mu brak. Słońce — co do tego niema dziś nikt wątpliwości — daje choremu dobre samopoczucie, które, samo przez się, nie pozostaje bez wpływu na wyniki i tempo leczenia. Siła uzdrowieńcza słońca, ściśle jego ultrafioletu, idącego w parze z walorami cieplnemi i świetlnemi — jest w odniesieniu do bardzo wielu chorób dostatecznie uznana przez lekarzy. A więc zarówno w wypadkach gruźlicy płuc, jak i zapalenia oskrzeli, reumatyzmu w różnych odmianach, zaziębień, katarów różnego rodzaju, chorób skóry, krzywicy i t. d. Oczywiście niema mowy o tem, by naturalne słońce było w każdej chwili i o każdej porze roku do dyspozycji chorych. Zachodzi więc konieczność posłużenia się sztucznem słońcem, takiem jednak, które mogłoby zastąpić słońce naturalne. Zadaniu temu może sprostać lampa żarowa najnowszej konstrukcji, znana już zresztą pod nazwą „Vitalux".

Lampa żarowa „Vitalux" jest łagodnem źródłem promieni o składzie i walorach naturalnego słońca lipcowego. Z silnem podobieństwem jej widma do widma słonecznego idzie oczywiście w parze stopień jej działania na organizm ludzki. Sama żarówka mieści się w reflektorze o ruchomej szyjce, dzięki czemu możliwe jest nastawienie stożka świetlnego na dowolną część ciała. Lampa „Vitalux" daje się włączać do każdej instalacji, w użyciu jest całkowicie bezpieczna i za receptą lekarza może być stosowana przez chorego u siebie w domu, bez najmniejszego ryzyka. W danym wypadku lekarz określa tylko czas naświetlania i podaje właściwą odległość lampy od chorej części ciała. Sam statyw lampy, umocowany w podstawie, zaopatrzonej w rolki gumowe, daje się łatwo przesuwać z miejsca na miejsce.

Lampa „Vitalux" zdobyła już dla siebie miejsce w wielu szpitalach i sanatorjach europejskich. Lekarze, którzy się z nią zapoznali, stwierdzają jednomyślnie, że niezależnie od dobrych wyników w leczeniu rozmaitych chorób, lampa „Vitalux" oddziaływa dodatnio na samopoczucie pacjenta i daje mu większą odporność psychiczną. Sami chorzy przekonywują się w niemniejszym stopniu do lampy „Vitalux", domagając się częstszych naświetlań. Jest to zupełnie zrozumiałe jeżeli zważyć, że lampa „Vitalux" niema w sobie nic przykrego ani bolesnego. Jest lekiem naturalnym, bezbolesnym,

przy którym leczenie staje się do pewnego stopnia przyjemnością. W tem też tkwi przyczyna, dla której zarówno pacjenci jak i lekarze dają jej w wielu wypadkach pierwszeństwo przed innemi środkami leczenia.

A. J.

Rak i znachorstwo.

W poprzednim numerze „Orędownika" mówiliśmy ogólnikowo o zabobonach i znachorstwie. Obecnie zastanowimy się bliżej nad tem wiele nieszczęścia w życie rodzinne, wiele straty dla społeczeństwa wnosi wiara w znachorstwo, w leczeniu poważnych chorób, jak n. p. raka.

Na międzynarodowej wystawie higjeny otwartej w maju roku zeszłego w Dreźnie, poświęcono obszerny oddział p. n.: „Zabobon a zdrowie" uświadamianiu o niebezpieczeństwie wszelkiego rodzaju zabobonu, który się odnosi do zapobiegania, rozpoznawania i leczenia — ta część wystawy cieszyła się stale bardzo dużą liczbą zwiedzających. U wejścia spotykamy dwie figury: jedną tu postać „uzdrowiacza" z epoki pierwotnej, ustrojonego w futra dzikich zwierząt, skóry wężowe i części czaszek różnych potworów, jako oznakę zwycięskiej siły człowieka nad potęgą natury, druga, postać współczesnego „lekarza czarodzieja", uzbrojona w cudowną różdżkę, za pomocą której uzdrawia łatwowiernych — dwie epoki odległe, a tak sobie bliskie sposobami opanowywania zabobonnych umysłów. Wnętrze pawilonu przedstawia, w nadzwyczaj zajmujący sposób, historyczne dzieje zabobonu w lecznictwie, od czasów najdawniejszych do obecnych, niebezpieczeństwo stawiania djagnozy i leczenia przez niepowołane osobniki. Duże zainteresowanie wzbudza ruchoma scenka na której, w pięciu obrazach, przedstawiony jest smutny los młodej kobiety chorej na raka, leczonej przez znachora, aż do chwili, gdy już po niewczasie, udała się pod opiekę lekarza.

W ostatnich latach, liczba zachorowań na raka zwiększa się we wszystkich krajach, a zgony wskutek raka są liczniejsze w niektórych krajach niż zgony z gruźlicy. Grozę gruźlicy przewyższyło widmo nowej choroby, tem gorszej, że jej istota i przyczyny nie są przecie dostatecznie wyjaśnione.

O wzroście liczby zachorowań na raka, mówi statystyka — lecz istotnej przyczyny wzrostu tych liczb należy szukać w postępach metod badania lekarskiego, zwłaszcza prześwielaniom wewnętrznych organów promieniami Röntgena, za pomocą czego, przypadki dawniej nie rozpoznawane, mogą być ustalone już w samych początkach choroby.

Być może, że właśnie te nowoczesne metody, dające pewność djagnozy, wzbudzają obawę chorego stwierdzenia jego cierpienia i odwracają go od lekarza.

Przekonanie lat dawnych, iż stwierdzenie gruźlicy jest równoznaczne z wyrokiem śmierci jest dzisiaj zupełnie obalone. Pomyślne wyniki kuracji sanatoryjnej, daje wiarę w wyleczenie, nawet ciężko chorym. Natomiast wyraz „rak" działa wstrząsająco na chorego i na jego otoczenie. Lekarz napróżno stara się przekonać, że choroba nie jest udzielająca i przedstawia całkowitą możność wyleczenia się, o ile rady i wskazówki lekarza będą ściśle przestrzegane.

Obawa przed rakiem jest polem, na którem znachorstwo się pleni i doprowadza do zguby. Początki powstawania nowotworu, są tak nieokreślone, że narazie nie może być mowy o istnieniu choroby, tylko o jej podejrzeniu. Wielu chorych, zagrożonych rakiem, daje z radością wiarę uspakajającym zapewnieniom znachora, że podejrzenie było mylne. Niemniej karygodnem jest postępowanie tych znachorów, którzy widzą złośliwy nowotwór tam, gdzie go niema — a to, by się pochwalić cudownem uleczeniem.

Najsmutniejszym atoli rozdziałem tej sprawy, są sposoby lecznicze znachorów. Ze spadku minionych stuleci nic nie zostało stracone, wszystkie metody pozostały w użyciu, wszystkie środki stosowane i zalecane jako niezawodne. Jak wiadomo, zewnętrzne wrzody, nawet podejrzane jako złośliwe, dają się wyleczyć różnemi maściami, ale niebezpieczeństwo polega na zbyt szerokiem i nieumiejętnem stosowaniu tych środków, zaś, o tem, czy w danym wypadku pewien środek może być skuteczny, czy też szkodliwy — sądzić może tylko lekarz.

Wszelkie wewnętrzne nowotwory natury

rakowatej, nie daje się wyleczyć za pomocą wewnętrznych środków leczniczych; rozwojowi choroby może zapobieć wyłącznie przez usunięcie chorej tkanki. Chirurgja znalazła potężnego sprzymierzeńca w promieniach Röntgena i w Radium, których umiejętne zastosowanie wymaga specjalnych wiadomości.

Znachorzy, w swych sposobach leczenia, nie pomijają żadnej metody — więc posługują się nawet hypnotyzmem i sugestją. Oba te środki mogą być skuteczne, w chorobach natury czysto nerwowej, mogą nawet chwilowo uśmierzyć ból w chorobie raka — ale nie mają działania na powstrzymanie jej rozwoju.

Człowiek naszej epoki nie może się poddać z pokorą swemu losowi; hart i odwagę powinien czerpać ze zdobyczy wiedzy lekarskiej. Lęk przed rakiem pochodzi z nieświadomości, z ciemnoty — które znachorstwo wykorzystuje. W niektórych krajach o wysokiej kulturze, np. w Szwecji i w Ameryce Północnej, wyraz „rak" przestał oddawno wzbudzać obawę — chorzy z całem spokojem przyjmują rozpoznanie raka, i z całem zaufaniem poddają się wczesnemu leczeniu. Zatem najważniejszem zadaniem w walce z rakiem jest uświadamianie ludności, wpajanie zaufania w miejsce obawy; tą drogą można będzie wyplenić znachorstwo z tych warstw, w których wyrządza największą szkodę. — Jako dowód smutnych następstw poszukiwanie rady znachorów, przytoczymy parę przypadków raka zakończonych śmiercią, a których epilog rozegrał się przed kratą sądową.

Kobieta lat 65, zaczęła z wiosną 1928 roku cierpieć na bóle żołądka. W grudniu tegoż roku udała się w poradę do znachora, leczącego ziołami. Pomimo pogorszającego się stanu zdrowia, nie przerywała kuracji wierząc w zapewnienia poprawy. Lekarz wezwany w kwietniu znalazł stan beznadziejny i chora wkrótce zakończyła życie. Sekcja wykazała w żołądku nowotwór, wielkości włoskiego orzecha, ściśle umiejscowiony, bez najmniejszych rozgałęzień na inne organa, którego usunięcie chirurgiczne we właściwym czasie, byłoby ocaliło życie chorej. Znachor, ze sprzedaży ziół osiągał ogromne zyski; ostatecznie został skazany na kilkuletnie więzienie za oszustwo i sfałszowanie dyplomu, na mocy którego prowadził swą karygodną praktykę.

Młody człowiek lat 36, udał się w lutym 1930 roku, z powodu bólu ucha, do lekarza chorób usznych, który, podejrzewając istnienie nowotworu, skierował go na uniwersytecką klinikę, gdzie istotnie stwierdzono rak i konieczność natychmiastowego operowania. Chory pomimo to szukał porady znachora, połykał pigułki homeopatyczne z takim wynikiem, że już w kwietniu tegoż roku, gdy zgłosił się ponownie na klinikę — stan był beznadziejny, i pomimo dokonanej operacji nastąpił zgon.

U dziecka 2 1/2 letniego stwierdzono złośliwe nabrzmienie prawego oka i konieczność wyjęcia go. Matka nie zgodziła się, a znachor proszony o radę, zapewnił że operacja nie jest potrzebna i leczył swojemi środkami. Po trzech miesiącach stan oka tak się pogorszył, że matka zdecydowała się na operację, lecz nowotwór był już tak rozgałęziony, że wkrótce przerzucił się i na drugie oko, potem na inne narządy — i dziecko wkrótce umarło.

Podobnych przykładów możnaby przytoczyć nieskończenie dużo. Niechaj będą one przestrogą dla tych, którzy, w tak poważnej chorobie jak rak czy też w jakiejkolwiek innej, ku własnej, niepowetowanej szkodzie poszukuje znachora, stroniąc od lekarza, który latami długich studjów posiadł znajomość organizmu człowieka, a zatem i umiejętność stosowania metod leczniczych.

Nadesłane.

Inż. Stanisław Szempliński. „Podstawy projektowania nowoczesnych oczyszczalni ścieków kanałowych".

„Kalendarz przeciwgruźliczy na rok 1931. Lwów. Nakładem T-wa Walki z gruźlicą.

„Droga do zdrowia" miesięcznik poświęcony ochronie zdrowia, sprawom opieki społecznej i ubezpieczeń społecznych, przeznaczony w pierwszej linji dla członków Kas Chorych.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA"; Warszawa; Marszałkowska 71. Tel. 8 34-48.